

## EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MEDIA GAMBAR UNTUK KELAS V

(Studi pada Siswa Kelas V SDN Padenganploso I Pucuk Lamongan)

**Budi Priyanto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,  
Budipriyanto58@yahoo.co.id

**Suroto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah secara umum peran guru masih sangat dominan sehingga siswa hanya menerima pelajaran dan mereka tidak dapat belajar sesuai dengan tahap perkembangannya. Oleh karena itu maka perlu diberikan suatu model pembelajaran yang lebih bervariasi seperti, memberikan pembelajaran dengan media gambar sehingga diharapkan siswa dapat berperan aktif dalam setiap proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran seorang guru dapat menggunakan media sebagai sarana yang baik untuk menyampaikan informasi atau bahan ajar sehingga materi dapat diterima atau diserap oleh siswa. Pembawa pesan (media) berinteraksi dengan siswa melalui indra mereka. Siswa dirangsang oleh media itu untuk menggunakan indranya menerima informasi. Kadang-kadang siswa dituntut untuk menggunakan kombinasi dari beberapa indra supaya dapat menerima pesan itu secara lengkap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar, (2) besar peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Padenganploso I Pucuk Lamongan dan jumlah sampel yang diambil sebanyak 18 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif. Kesimpulan adalah sebagai berikut: (1) Terdapat peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar. Ketuntasan hasil belajar siswa selama 4 kali pertemuan mengalami peningkatan, dengan peningkatan rata-rata sebesar 6,1%. (2) Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar ternyata memberikan peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 12,50%. Hasil analisa uji t didapatkan: nilai  $t_{hitung} 5,00 > \text{nilai } t_{tabel} 2,11$ .

**Kata Kunci:** media gambar, Efektivitas pembelajaran, Lompat Jauh.

### Abstract

In the implementation of physical education in schools of learning in general is still very dominant role of the teacher so that students only receive a lesson and they can not learn in accordance with its development stage. Therefore it needs to be given a more varied learning models such as, providing learning with media images so that students are expected to play an active role in any learning process. In the process of learning a teacher can use the media as a means to convey information or materials so that materials may be accepted or absorbed by the students. Messenger (media) interact with students through their senses. Students are stimulated by the media was to use his senses to receive information. Sometimes students are required to use a combination of multiple senses in order to receive the message in full. The purpose of this study was to determine: (1) increase the learning effectiveness of the long jump with a squat-style media images, (2) large increase in the effectiveness of learning long jump squat style with media images. Objectives of this study is a class V student of SDN Padenganploso I Pucuk Lamongan and number of samples taken by 18 students. The method in this analysis using statistical methods and quantitative comparative deskriptif. Conclusions are as follows: (1) There is a long jump to increase the effectiveness of learning style squat with media images. Thoroughness of student learning outcomes during the 4 meetings has increased, with an average increase of 6.1%. (2) Long jump squat style learning with media images provide improved performance was the long jump squat style of students at 12.50%. T test analysis results obtained: the  $t_{count} 5.00 > 2.11 T_{table}$  value.

**Keywords:** Media image, Effectiveness learning, Long jump

### PENDAHULUAN

Dalam perkembangan zaman sekarang ini pendidikan mengalami Perubahan-perubahan pendidikan, masyarakat perguruan tinggi atau masyarakat pendidikan selalu

berusaha dalam penemuan baru di bidang ilmu pendidikan dan teknologi pendidikan yang akan membawa pengaruh sangat besar dalam bidang pendidikan. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, dan jasmani.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Dengan menggunakan media akan menghasilkan antar ilmu pengetahuan yang kongkrit, akan membantu guru dan siswa menjalin hubungan komunikasi dan interaksi. Dalam proses pembelajaran seorang guru dapat menggunakan media sebagai sarana yang baik untuk menyampaikan informasi atau bahan ajar sehingga materi dapat diterima atau diserap oleh siswa. Dalam hal ini Soepartono berpendapat bahwa:

Soepartono (2000) berpendapat bahwa proses pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi. Pengalaman menunjukkan bahwa dalam komunikasi ini sering terjadi penyimpangan-penyimpangan sehingga komunikasi tersebut tidak efektif dan efisien. Penyebab penyimpangan dalam komunikasi pembelajaran antara lain adalah adanya kecenderungan verbalisme dalam proses pembelajaran, ketidak siapan siswa/mahasiswa, kurangnya minat, keghairahan siswa/mahasiswa.

Untuk memaksimalkan proses pembelajaran, perlu dipikirkan suatu cara agar siswa mampu menyerap pembelajaran dengan cepat dan benar. "Proses perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antar individu dan individu dengan lingkungannya." (Asril, 2010). Pembawa pesan (media) berinteraksi dengan siswa melalui indra mereka. Siswa dirangsang oleh media itu untuk menggunakan indranya menerima informasi. Kadang-kadang siswa dituntut untuk menggunakan kombinasi dari beberapa indra supaya dapat menerima pesan itu secara lengkap.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diharapkan penggunaan media pembelajaran yang tepat para peserta didik akan mendapatkan kemudahan dalam proses pembelajaran khususnya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah mereka.

Dengan memperhatikan uraian latar belakang di atas maka penulis mengangkat judul dalam penelitian ini adalah: "Efektifitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Gambar untuk Siswa Kelas V SDN Padenganploso I Pucuk Desa. Padenganploso Lamongan Tahun Pelajaran 2011/2012".

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen. Data yang didapat berupa angka dari hasil pengukuran atau penghitungan melalui tes. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Bagaimana gambaran suatu kondisi yang sengaja diadakan terhadap suatu gejala sosial yang berupa kegiatan dan tingkah laku seorang individu atau kelompok (Maksum, 2006: 10). Rancangan penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan (Maksum, 2006:40). Dalam penelitian ini rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest* dengan

menempuh tiga langkah, yakni: (1) memberikan *pretest* untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan (*pretest*), (2) memberikan perlakuan eksperimen kepada para subyek (variabel x), dan (3) memberikan tes lagi untuk mengukur variabel terikat, setelah perlakuan (*posttest*). Perbedaan-perbedaan disebabkan karena penerapan perlakuan eksperimen ditentukan dengan jauhnya lompatan antara sebelum dan sesudah yang dihasilkan dari alat ukur yang sama atau relative sama (identik). Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* sebagai berikut:

T1	X	T2
----	---	----

Ket: T1 = *Pretest*  
T2 = *Posttest*

X = Pembelajaran menggunakan media gambar

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V di SDN Padenganploso I Pucuk Lamongan, anggota populasi sebanyak satu kelas dengan jumlah 18 siswa. Sesuai dengan pendapat Arikunto yang menyatakan bahwa "apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya menggunakan penelitian populasi, jika jumlah subyeknya besar lebih dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006: 134).

Sampel adalah sebagian dari wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). sesuai dengan pendapat Arikunto yang menyatakan bahwa "apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini menggunakan penelitian populasi". Sampel yang digunakan adalah siswa kelas V di SDN Padenganploso I sebanyak 18 siswa.

## Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai tahapan kegiatan yang dilakukan. Dalam prosedur ini terdapat penjelasan bagaimana cara mengumpulkan data penelitian, mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan bagaimana data dikumpulkan dan diolah. Berikut ini adalah rancangan peneliti yang dibuat peneliti agar pembaca memahami langkahkah-langkah yang dilakukan peneliti. Untuk lebih jelasnya perhatikan keterangan berikut:

### Pelaksana

- Mempersiapkan peralatan yang akan digunakan dalam penelitian dan mengambil sampel sesuai dengan teknik yang digunakan.
- Membuat RPP, dan menjadwalkan pelaksanaan penelitian selama 4 kali pertemuan kegiatan penelitian.

- Melakukan *pretest* di luar pertemuan perlakuan pada kelompok yang melakukan tes lompat jauh (tiap siswa mendapat kesempatan 2X kesempatan, diambil hasil terbaik).
- Kegiatan penelitian di agendakan diantaranya sebagai berikut:  
Pertemuan pertama digunakan sebagai perlakuan dalam bentuk pembelajaran permainan I (awalan), pertemuan kedua digunakan sebagai perlakuan dalam bentuk pembelajaran permainan II (tumpuan), pertemuan ketiga digunakan sebagai perlakuan dalam bentuk pembelajaran permainan III (gaya di udara), pertemuan keempat digunakan sebagai perlakuan dalam bentuk pembelajaran permainan IV (mendarat).
- Setelah perlakuan subyek untuk mencoba pada bak pasir yang telah disediakan, dan pemberian umpan balik secara langsung oleh guru atau peneliti.
- *Posttest* dilakukan di luar akhir pertemuan perlakuan dengan melakukan tes lompat jauh (prosedur dilakukan seperti *pretest*).

#### Teknik pengumpulan data

Petunjuk dalam pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut:

- Siswa dipanggil satu persatu secara urut yaitu dari nomer tes 1 sampai nomer tes 18 dan menempatkan diri pada tempat yang telah ditentukan.
- Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, setelah semua petugas siap.
- Masing-masing siswa diberi kesempatan 2 kali lompatan, dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil tes.  
Seorang pelompat dinyatakan gagal apabila:
- Menyentuh tanah dibelakang batas garis tumpuan atau melebihi lebar papan tumpuan dengan bagian badan manapun, baik sewaktu membuat gerakan untuk suatu lompatan atau waktu lari ancang-ancang dan belum membuat lompatan.
- Bertumpu dari luar ujung balok tumpuan baik sebelum atau sesudah perpanjangan garis tumpuan. Pada waktu mendarat, menyentuh tanah diluar tempat pendarat lebih dekat kepada tempat tumpuan dari pada bekas injakan terdekat pada tempat pendarat.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

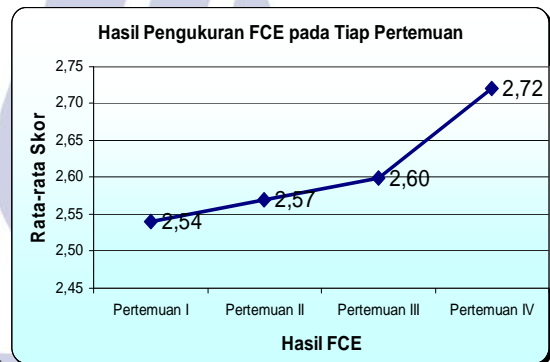
Data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil pengisian angket (*FCE*) yang meliputi tentang: hasil, kemauan, metode dan kerjasama pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Data yang disajikan diperoleh dari pengisian angket (*FCE*) siswa yang dilakukan selama 4 kali pertemuan.

Selain itu disajikan hasil pengamatan (lembar observasi) dari kegiatan guru dan siswa yang meliputi: Tugas Gerak, Feed Back, Evaluasi, Belajar, Gerak,

Kegembiraan, dan Kerja Sama. Observasi dilakukan oleh 3 orang pengamat (observer) sebanyak 4 kali pertemuan, kemudian hasil observasi tersebut dikumpulkan dan dirata-rata untuk mendapatkan kesimpulan. Kemudian akan disajikan format penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan model media gambar, yang dihitung berdasarkan masing-masing pertemuan (4 kali pertemuan).

#### Hasil Angket *FCE* Siswa

Diskripsi data ini akan membahas hasil jawaban angket (*FCE*) yang diberikan pada siswa sebanyak 4 kali pertemuan. Adapun hasil jawaban angket (*FCE*) siswa pada masing-masing pertemuan adalah sebagai berikut. Dari hasil diketahui bahwa hasil *FCE* siswa pada keseluruhan aspek hasil (*Result*), kemauan (*Volition*), Metode (*Method*), dan Kerjasama (*Cooperation*) mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Hasil keseluruhan *FCE* siswa menunjukkan terjadi peningkatan pada tiap pertemuan, lebih jelas lihat diagram berikut ini:



Diag

ram 1. Hasil pengukuran FCE tiap pertemuan

#### Hasil Lembar Observasi Dikjasor

Hasil lembar observasi Dikjasor ini akan membahas hasil pengamatan sikap dari guru dan siswa pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar selama 4 kali pertemuan. Pengamatan dilakukan meliputi 3 komponen yaitu: awal pembelajaran, proses pembelajaran, dan akhir pembelajaran.

Tabel. 1. Hasil Rekap Observer

HARI, TANGGAL	AWAL	PROSES	AKHIR
	OBSERVER		
Rabu, 22/02/2012	68,6%	73,0%	83,6%
Rabu, 29/02/2012	64,0%	65,6%	76,0%
Rabu, 07/03/2012	64,4%	70,1%	68,4%
Rabu, 14/03/2012	54,6%	74,1%	75,4%
AVERAGE	62,9%	70,7%	75,9%
	Cukup	Baik	Baik



Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa:

- Pertemuan I
  - Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 68,6%
  - Hasil pengamatan sikap pada proses pembelajaran sebesar 73,0%
  - Hasil pengamatan sikap pada akhir pembelajaran sebesar 83,6%
- Pertemuan II
  - Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 64,0%
  - Hasil pengamatan sikap pada proses pembelajaran sebesar 65,6%
  - Hasil pengamatan sikap pada akhir pembelajaran sebesar 76,0%
- Pertemuan III
  - Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 64,4%
  - Hasil pengamatan sikap pada proses pembelajaran sebesar 70,1%
  - Hasil pengamatan sikap pada akhir pembelajaran sebesar 68,4%
- Pertemuan IV
  - Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 54,6%
  - Hasil pengamatan sikap pada proses pembelajaran sebesar 74,1%
  - Hasil pengamatan sikap pada akhir pembelajaran sebesar 75,4%
- Rata-rata Keseluruhan
  - Hasil pengamatan sikap pada awal pembelajaran sebesar 62,9%
  - Hasil pengamatan sikap pada proses pembelajaran sebesar 70,7%
  - Hasil pengamatan sikap pada akhir pembelajaran sebesar 75,9%

Hasil pengamatan sikap yang dilakukan meliputi persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran, dan aktivitas siswa selama 4 kali pertemuan di atas menunjukkan bahwa pada tahap awal pembelajaran dapat dikategorikan Cukup, pada tahap proses pembelajaran dapat dikategorikan Baik, dan pada tahap akhir pembelajaran dapat dikategorikan Baik.

### Ketuntasan Hasil Belajar

Penilaian ketuntasan hasil belajar ini akan membahas hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar selama 4 kali pertemuan. Penilaian dilakukan meliputi 3 aspek yaitu: psikomotor, kognitif, dan afektif. Hasil rekapitulasi data sebagai berikut:

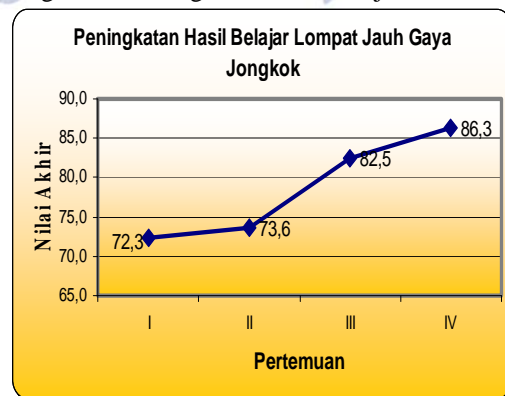
**Tabel. 2 Penilaian Hasil Belajar**

	Pert. 1	Pert. 2	Pert. 3	Pert. 4
Psikomotor	38,2	43,1	40,3	41,7
Kognitif	14,8	15,2	18,9	19,3
Afektif	19,3	15,2	23,3	25,3
Nilai Akhir	72,3	73,6	82,5	86,3
Ketuntasan	61,11%	72,22%	72,22%	83,33%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa:

- Pertemuan I  
Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan pertama pada masing-masing aspek yaitu: aspek psikomotor sebesar 38,2; kognitif sebesar 14,8; afektif sebesar 19,3. Total nilai akhir sebesar 72,3; dengan persentase ketuntasan sebesar 61,11%
- Pertemuan II  
Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan kedua pada masing-masing aspek yaitu: aspek psikomotor sebesar 43,1; kognitif sebesar 15,2; afektif sebesar 15,3. Total nilai akhir sebesar 73,6; dengan persentase ketuntasan sebesar 72,22%.
- Pertemuan III  
Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan ketiga pada masing-masing aspek yaitu: aspek psikomotor sebesar 40,3; kognitif sebesar 18,9; afektif sebesar 23,3. Total nilai akhir sebesar 82,5; dengan persentase ketuntasan sebesar 72,22%
- Pertemuan IV  
Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pertemuan keempat pada masing-masing aspek yaitu: aspek psikomotor sebesar 41,7; kognitif sebesar 19,3; afektif sebesar 25,3. Total nilai akhir sebesar 86,3; dengan persentase ketuntasan sebesar 83,33%.

Diagram 2. Peningkatan Hasil belajar



Nilai akhir hasil belajar siswa selama 4 kali pertemuan menunjukkan bahwa pada pertemuan I dan pertemuan II terjadi peningkatan sebesar 1,7%, sedangkan pada pertemuan II dan pertemuan III terjadi peningkatan sebesar 12,1%; kemudian pertemuan III dan pertemuan IV terjadi peningkatan sebesar 4,6%. Secara keseluruhan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar selama 4 kali pertemuan ternyata dapat meningkatkan nilai hasil belajar dengan peningkatan rata-rata sebesar 6,1%.

### Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok

- Deskripsi data hasil tes

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, rentangan nilai tertinggi dan terendah yang diperoleh dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media gambar.

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan menggunakan program *SPSS for Windows release 13,0*, selanjutnya deskripsi data dari hasil tes lompat jauh gaya jongkok dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Hasil Tes Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Deskripsi	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda
Jumlah Skor	36,00	40,50	4,50
Rata-rata	2,00	2,25	0,25
Simpangan Baku	0,31	0,17	0,21
Nilai Maksimum	2,40	2,60	0,70
Nilai Minimum	1,40	2,00	-0,10
Peningkatan	12,50%		

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa nilai prestasi lompat jauh gaya jongkok sebelum penerapan pembelajaran dengan media gambar (*pre-test*) yang diukur pada jauhnya lompatan adalah sebagai berikut: rata-rata sebesar 2,00 m; standar deviasi sebesar  $\pm 0,31$  m, serta hasil lompatan maksimum sebesar 2,4 m dan minimum sebesar 1,4 m.

Untuk hasil prestasi lompat jauh gaya jongkok sesudah penerapan pembelajaran dengan media gambar (*post-test*) adalah rata-rata sebesar 2,25 m; standar deviasi sebesar  $\pm 0,17$  m, serta hasil lompatan maksimum sebesar 2,6 m dan minimum sebesar 2,0 m.

Perubahan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar 0,25 m; standar deviasi sebesar  $\pm 0,21$  m, serta hasil perubahan lompatan maksimum sebesar 0,70 m dan

minimum sebesar -0,10 m. Hal ini berarti bahwa penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar ternyata memberikan peningkatan rata-rata prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa sebesar 12,50%.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari perhitungan di atas, dapat diketahui bahwa hasil penelitian dan perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen telah memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap hasil belajar melempar ke sasaran. Hal ini dapat diketahui dari perbandingan persentase peningkatan rata-rata yang diperoleh antara siswa yang diberikan pembelajaran menggunakan model IU-07-1 dengan metode *progress cards* dibandingkan dengan siswa yang pembelajarannya tidak menggunakan model IU-07-1 dan metode *progress cards*. Berikut hasil kesimpulan analisa data dari beberapa data perhitungan statistik kedua kelompok populasi:

#### Analisis Data

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada *testee*. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata-rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji *paired t test* (sampel berpasangan).

Nilai yang digunakan dalam penghitungan uji *paired t test* adalah nilai *pre-test* dan *post-test*, dengan penyajian datanya (seperti pada lampiran). hasil perhitungan dapat dilihat pada berikut ini.

Hasil perhitungan uji *paired sample t-test* di atas dapat diinterpretasikan sebagai berikut

- Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$ , berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa

sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan media gambar.

$H_a : \mu \neq 0$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan media gambar.

- Menentukan nilai kritis ( $t_{tabel}$ )

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi ( $df$ ) =  $n - 1 = 18 - 1 = 17$

Nilai  $t_{tabel} = 2,11$

- Nilai statistik  $t$  ( $t_{hitung}$ )

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,00.

Kriteria pengujian:

Ho ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Ho diterima dan  $H_a$  ditolak jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

Dengan mengkonsultasikan nilai  $t_{hitung}$  dan nilai  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan tolak  $H_o$  karena nilai  $t_{hitung}$  5,00 > nilai  $t_{tabel}$  2,11. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran dengan media gambar. Hal ini dapat dikatakan bahwa pembelajaran dengan media gambar memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan prestasi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa.

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar selama 4 kali pertemuan memberikan hasil yang menggembirakan. Pengukuran hasil belajar yang telah dilakukan melalui: angket FCE, lembar observasi Dikjasor, hasil tes lompat jauh gaya jongkok, dan ketuntasan hasil belajar, semua menunjukkan peningkatan yang positif pada setiap pertemuannya. Hal ini dapat dikatakan bahwa model pembelajaran dengan media gambar terbukti efektif dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Padenganploso I Pucuk Desa. Padenganploso Lamongan

## PENUTUP

### Kesimpulan

Hasil penelitian tentang efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar pada kelas V SDN Padenganploso I Desa Padenganploso Lamongan, dapat disimpulkan yaitu:

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar ternyata memberikan peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa kelas V SDN Padenganploso I Pucuk Lamongan.

Peningkatan efektivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar antara lain:

Dari hasil angket FCE berdasarkan pendapat siswa secara keseluruhan menunjukkan hasil dengan skor kategori baik.

Dari hasil observer, pada tahap awal pembelajaran, proses pembelajaran, dan akhir pembelajaran dapat dikatakan meningkatkan aktivitas guru dan siswa selama proses belajar mengajar berlangsung.

Dari hasil penilaian menunjukkan bahwa aspek psikomotor, aspek kognisi dan afeksi selama 4 kali pertemuan secara keseluruhan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar selama 4 kali pertemuan ternyata dapat meningkatkan nilai hasil belajar.

Hasil analisa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media gambar memberikan peningkatan prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa..

## Saran

Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya model pembelajaran dengan menggunakan media gambar ini dijadikan sebagai acuan bagi para guru pengajar, dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran dengan media gambar maka, hendaknya proses pembelajaran model ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asril, Zainal. 2011. *Micro Teaching*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2006. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.